

LE YOGA

est à la fois un état de conscience et une voie d'évolution et d'épanouissement. Il offre une palette d'outils efficaces pour trouver santé, équilibre et clarté. Universel, il se fonde pourtant sur une démarche personnelle et respectueuse de chacun.

LA FORMATRICE

Professeure de yoga depuis 1985, formée par **Frans Moors** et **Claude Maréchal**, certifiée par **TKV Desikachar**, **Élisabeth** a aussi étudié le chant védique avec **Simone Moors**.

Élisabeth conduit ses formations depuis 2001, reconnues par l'Institut Français de Yoga et l'Union Européenne de Yoga. Elle s'inscrit dans la lignée de **Krishnamacharya** et de **TKV Desikachar**.

Les MODALITÉS de la formation

La formation répond aux exigences européennes, tant au niveau du contenu que de la durée.

Frais pédagogiques par année 1500€

Acompte de 500€ à l'inscription,
puis deux chèques de 500€

Frais de fonctionnement

Frais de gestion IFY 50€ pour tout le cursus
Adhésion EFNE annuelle IFY obligatoire,
environ 55€ selon association régionale
Informations : www.ify.fr

Les coûts d'hébergement et déplacement
sont à la charge des stagiaires.

L'ORGANISATION

Participants : de 12 à 18.

Chaque année :

- 5 week-end

Du samedi 9h au dimanche 16h

- 2 Rencontres individuelles

pour approfondir la pratique
personnelle, suivre l'évolution
dans la formation et
accompagner dans le
cheminement individuel

- 1 stage d'été 5 jours



LA CERTIFICATION

Évaluation continue et interactive,
supervision, examen de fin de cursus.
Au terme des 4 ans, les étudiants qui auront
satisfait aux conditions de participation,
contrôles des connaissances et présenté leur
mémoire, recevront un certificat d'aptitude
à enseigner le yoga reconnu par IFY et UEY.



INSTITUT
FRANÇAIS DE
YOGA



RENSEIGNEMENTS

INSCRIPTION

Élisabeth REMY FORMATION EDYN

18 Baudretot

50690 VIRANDEVILLE

06 37 73 30 46

Babette.remy@free.fr

IFY Formation EDYN
École de Yoga Normandie

FORMATION À L'ENSEIGNEMENT DU YOGA

2026 / 2030 En présentiel
NORMANDIE



APPROFONDIR
LA PRATIQUE ET
TRANSMETTRE LE YOGA

Responsable pédagogique

Élisabeth REMY

Formatrice IFY-UEY

CONDITIONS D'INSCRIPTION

- Pratiquer le yoga depuis au moins 2 ans
- Être majeur
- Avoir préalablement suivi un cours, atelier ou stage avec Elisabeth REMY
- Avoir eu un entretien individuel avec elle
- Constituer le dossier d'inscription
- S'engager à suivre un cours de groupe tradition IFY pendant tout le cursus.

La formation est ouverte au public en situation de handicap. L'entretien préalable permettra d'envisager les éventuelles adaptations.

Votre inscription vous sera confirmée par mail après entretien, réception et analyse du dossier constitué, cf. bulletin d'inscription ci-joint.

DATES DE LA 1^{ÈRE} ANNÉE



Normandie, Valognes
et Asnelles, près de
Bayeux

03/04 octobre 2026
21/22 novembre 2026
23/24 janvier 2027
20/21 mars 2027
05/06 juin 2027

Stage d'été juillet 2027
en bord de mer

Date à confirmer



Les dates des entretiens individuels sont
décidées d'un commun accord.



L'ENSEIGNEMENT

Ce cursus de plus de **500 heures en présentiel** sur **4 années scolaires** s'adresse à toute personne souhaitant **prolonger ses pratique et démarche de connaissance en intégrant les valeurs du yoga**. Mettant les stagiaires en situation active le plus souvent possible, il vise à **donner les compétences et la confiance** nécessaires pour **enseigner**.

Les aspects **techniques** : postures et respirations, relaxation, observation et méditation, récitation védique sont abordés progressivement afin d'en découvrir les **applications** thérapeutiques, énergétiques et leurs **dimensions symboliques et spirituelles**.

La formation propose une étude des **fondements** du yoga, des Yogasûtra de Patanjali et **autres textes de référence**. Les différents domaines de cette voie holistique s'intègrent aussi à une démarche personnelle d'expérience et de recherche.

L'adaptation du yoga à la personne et au contexte occidental, de même que l'échange et l'expérimentation, sont privilégiés pour une **transmission personnalisée** et une relation juste à soi-même et aux autres. Sont étudiées **méthodologie et pédagogie du yoga, physiologie et anatomie** traditionnelles et occidentales appliquées au yoga dans sa **dimension thérapeutique**.

Des **stages facultatifs** en Inde, au **KYM**, berceau de notre enseignement du yoga, sont aussi organisés par Elisabeth.

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : PRÉNOM :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

E-mail :

Profession :

Nom de mon Professeur de yoga

- Je pratique le yoga depuis : ans
- Je suis des cours collectifs : ☐ oui ☐ non
des cours individuels : ☐ oui ☐ non
- J'enseigne déjà le yoga : ☐ oui ☐ non

- Je joins le dossier d'inscription :

- Lettre de motivation
- Photocopie d'une pièce d'identité valide
- Lettre de recommandation du professeur
- Bulletin d'inscription complété et signé
- Règlement intérieur de formation signé
- Charte déontologique de l'IFY signée
- Questionnaire de santé ou certificat médical
- Règlement des frais administratifs (IFY)
- Règlement de l'acompte pour la formation à l'ordre d'Elisabeth REMY

Je m'inscris à la première année de la formation EDYN 2026 / 2030 en tant que :
() Interne : 1 nuit, petit déj et repas
() Demi-pension : 2 repas du midi
() Externe petit déjeuner dimanche matin

Date.....

Signature :